

Nicolas Clemendot  
Émilie Cuissard

# Cueillez... VOS ENCENS !

Fabriquez-les grâce aux plantes  
récoltées autour de chez vous



# Sommaire

Conseils préalables de sécurité .....	11
<b>Partie I : À la découverte des encens d'hier et d'aujourd'hui .....</b>	<b>13</b>
<b>Origines et utilisations traditionnelles.....</b>	<b>14</b>
<b>Les encens aujourd'hui .....</b>	<b>19</b>
La commercialisation des encens .....	21
Les différents modes de réalisation des encens .....	23
<b>Intérêt des encens issus de plantes locales .....</b>	<b>25</b>
Consommer local .....	25
Des odeurs et qualités changeantes .....	26
<b>L'approche par la résonance .....</b>	<b>27</b>
Le jeu des énergies .....	27
L'approche par la résonance et la magie .....	28
L'écoute de l'encens.....	34
<b>Partie II : Les encens sur le terrain .....</b>	<b>37</b>
<b>La récolte .....</b>	<b>38</b>
Bien identifier une plante .....	38
Où cueillir ? .....	39
Cinq conseils de cueillette .....	40
Le respect des plantes.....	41
<b>La conservation.....</b>	<b>41</b>
Sécher ses plantes .....	41
Bien conserver ses plantes .....	44
Renouveler son stock de plantes .....	45
<b>34 plantes locales et leurs bienfaits .....</b>	<b>46</b>
Armoise commune .....	48
Aspérule odorante .....	50
Benoîte urbaine .....	52
Bouleau verruqueux .....	54
Cèdre de l'Atlas .....	56



Chêne.....	58
Cyprès de Lambert.....	60
Cyprès de l'Arizona.....	62
Épicéa.....	64
Eucalyptus globuleux.....	66
Flouve odorante.....	68
Genévrier commun.....	72
Genévrier cade.....	70
Laurier-sauce.....	76
Lavande vraie.....	78
Mélèze commun.....	80
Mélilot.....	82
Menthe.....	84
Millepertuis perforé.....	86
Nigelle de Damas.....	88
Origan commun.....	90
Peuplier noir.....	92
Pin.....	94
Pistachier lentisque.....	98
Romarin.....	100
Rose.....	102
Sapin blanc.....	104
Sapin Douglas.....	106
Sauge officinale.....	108
Sauge sclarée.....	110
Saule.....	112
Tanaisie.....	114
Thuya occidental.....	116
Tilleul.....	118
<b>PARTIE III : Matériel et combustion.....</b>	<b>121</b>
<b>Boîte à outils.....</b>	<b>122</b>
<b>Réussir une combustion de qualité et réaliser du charbon.....</b>	<b>127</b>
Matières premières.....	128
Réaliser son charbon.....	131
Et sans charbon ?.....	133

<b>PARTIE IV : Réaliser ses encens, une pratique initiatique.....</b>	<b>137</b>
<b>Les poudres.....</b>	<b>138</b>
Les poudres de résines.....	138
Les poudres de feuilles ou de fleurs.....	140
Les poudres de bois et d'écorce.....	141
La combustion des poudres.....	143
<b>Les grains ou larmes d'encens.....</b>	<b>146</b>
<b>Utiliser poudres ou grains d'encens.....</b>	<b>147</b>
En cônes.....	147
Sur un charbon.....	148
L'encensoir.....	149
<b>Les pâtes et cônes de pâte.....</b>	<b>152</b>
<b>Fabriquer un support à encens.....</b>	<b>155</b>
<b>Les bâtons de fumigation.....</b>	<b>159</b>
Les réaliser.....	159
Les utiliser.....	161
<b>Les mélanges d'encens.....</b>	<b>163</b>
Quelques règles et conseils pour réaliser vos propres recettes.....	163
Les recettes.....	164
<b>À vous de jouer.....</b>	<b>171</b>
<b>Annexes.....</b>	<b>173</b>
<b>Tableau synoptique des plantes et parties utilisé.....</b>	<b>174</b>
<b>Tableau récapitulatif des résines.....</b>	<b>178</b>
<b>Glossaire botanique.....</b>	<b>181</b>
<b>Index.....</b>	<b>183</b>
<b>Index des noms français de plantes.....</b>	<b>184</b>
<b>Index des noms scientifiques de plantes.....</b>	<b>186</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>187</b>
<b>À propos des auteurs.....</b>	<b>189</b>



## ARMOISE COMMUNE

*Artemisia vulgaris* – Astéracées

🌿 **Nom scientifique :** Vient du grec *Artémis*, autre nom de la déesse Diane, à qui cette plante était dédiée vu son action sur le système gynécologique. Il existe de nombreuses plantes du genre *Artemisia*, elles sont toutes aromatiques et ont toutes une saveur plus ou moins amère, elles ont d'ailleurs été beaucoup utilisées et entrent fréquemment dans la confection de spiritueux. Pour citer les plus connues : l'estragon (*Artemisia dracunculus*), l'absinthe (*Artemisia absinthium*), l'armoise annuelle (*Artemisia annua*)...

**Caractères d'identification :** Plante herbacée vivace pouvant atteindre 1,20 m. Tige brun-rouge. Feuilles très découpées avec des segments pointus, vert-gris dessus et blanches couvertes de poils en dessous. Inflorescences très petites, avec les bractées formant comme des clochettes blanc verdâtre recouvertes de poils. Fleurs très petites, jaunâtres.

**Où la trouver :** Elle pousse partout sur le territoire, dans les friches et les lieux incultes. Elle préfère les sols à tendance basique, riches et frais, avec un bon ensoleillement.

**Période de cueillette :** D'avril à octobre.

**Usages traditionnels :** Médicinaux (tisane, huile essentielle...), culinaires (spiritueux, pour aromatiser des desserts).

» **Parties intéressantes pour l'encens :** Feuilles et tiges.

**Bienfaits :** Antispasmodique, utilisée dans les dérèglements et les douleurs menstruelles.

**Principales substances présentes :** 1,8-cinéole, camphre, linalol, lactones sesquiterpéniques, tanins et coumarines.

**Odeur à l'état brut :** Aromatique au froissement.

**Odeur de l'encens consommé :** Légèrement aromatique, laisse une légère odeur d'herbe brûlée ; pas très intéressante au niveau de l'odeur mais plus pour ses effets.

**Effets :** Profonde détente.





## PISTACHIER LENTISQUE

### Mastic de Grèce – Arbre au mastic

#### *Pistacia lentiscus* – Anacardiacées

**Nom scientifique :** *Pistacia* vient du latin *pistacium*, qui signifie « pistache », *lentiscus* signifie « arbre », donc il s'agit de l'arbre à pistaches, même si les pistaches du commerce viennent d'une autre espèce, *Pistacia vera*.

**Caractères d'identification :** Arbuste ne dépassant pas 3 m. Odeur caractéristique de résine qui s'en dégage. Feuilles persistantes composées de 2 à 5 paires de segments, eux-mêmes ovales allongés, vert brillant sur le dessus, et plus clair et mat sur le dessous. Fleurs en grappe à l'aisselle des feuilles, de couleur rosée présentes en avril-mai. Fruits ronds petits – quelques millimètres –, rouges puis noirs à maturité en octobre-novembre.

**Où le trouver :** Sur le pourtour méditerranéen et en Corse principalement, aime la chaleur et le sec.

**Période de cueillette :** Toute l'année, plus particulièrement par temps sec.

**Usages traditionnels :** Médicinaux (huile essentielle, mastic – utilisé pour avoir une bonne haleine), culinaires (jeunes pousses).

**Parties intéressantes pour l'encens :** Mastic de couleur jaune clair. Traditionnellement, l'arbre est incisé pour récolter le mastic, mais on préférera récupérer le mastic exsudé de blessures naturelles.

**Bienfaits :** Décongestionnant lymphatique, veineux, prostatique, tonique et désinfectant.

**Principales substances présentes :** Alpha- et bêta-pinènes, limonène et gamma-terpinène.

**Odeur à l'état brut :** Neutre.

**Odeur de l'encens consommé :** Fraîche, miellée, florale pouvant rappeler certains savons, notes résineuses proches de l'oliban. Odeur qui persiste longtemps.

**Effets :** Reposant, détente, stimule le chakra couronne et le 3<sup>e</sup> œil, assainit l'air.





## ROMARIN

*Rosmarinus officinalis* – Lamiacées

🌿 **Nom scientifique :** *Rosmarinus* vient de *ros*, la « rosée », et de *marinus*, la « mer », et évoque la provenance de la plante, la région méditerranéenne ; *officinalis* fait référence à l'utilisation dans la pharmacopée.

**Caractères d'identification :** Arbrisseau persistant pouvant atteindre 1 m. Feuilles petites, longues et étroites, un peu épaisses et semblant ne pas avoir de tige (pétiole). Feuilles de couleur vert mat au-dessus et plus claires en dessous. Fleurs violacées, zygomorphes, présentes sur tout le rameau. Peut fleurir toute l'année.

**Où le trouver :** Spontané dans le pourtour méditerranéen. Peut aisément se cultiver, aime les sols pauvres et rocailleux.

**Période de cueillette :** Toute l'année.

**Usages traditionnels :** Médicinaux (tisane, huile essentielle, hydrolat, teinture mère...), culinaire (pour aromatiser les plats de viande, légumes...).

» **Parties intéressantes pour l'encens :** Rameaux – peut être utilisé en bâton (*smudge*).

**Bienfaits :** Selon le chémotype, anti-inflammatoire, mucolytique, antalgique, hépato-protecteur...

**Principales substances présentes :** Alpha- et bêta-pinènes, 1,8-cinéole, camphre, limonène, verbénone, acétate de bornyle.

Comme beaucoup de plantes de la même famille, le romarin est très sensible au terroir. En fonction de l'endroit où il pousse (exposition, altitude...), certaines substances seront plus présentes et auront une action plus ciblée. C'est la notion de chémotype.

**Odeur à l'état brut :** Aromatique, camphrée.

**Odeur de l'encens consommé :** Fraîche, aromatique, odeur de médicament un peu camphrée.

**Effets :** Frais, côté antiseptique, stimulant, apporte de la détente, dégage les énergies négatives d'un lieu et de l'aura des personnes, purifie.







**En haut, à gauche :** Brûle-encens en terre cuite avec charbon maison (isolant de parquet et coton carbonisé). **En haut, à droite :** Quelques ustensiles de récupération peuvent suffire. **En bas, à gauche :** Laissez vos pas vous guider vers votre plume de rituel. **En bas, à droite :** Un galet trouvé au hasard d'une balade, idéal comme porte-encens.

### Un peu de ficelle

Choisissez-la en fibres naturelles telles que le coton, le lin... pour attacher des plantes en bouquet afin de les faire sécher ou réaliser des bâtons de plantes à fumigation. Si vous réalisez des bâtons de fumigation, elle doit pouvoir se consumer sans forte odeur et sans pollution propre aux composés synthétiques.

### Une passoire à mailles fines ou chinois

Vous pourrez ainsi tamiser les végétaux hachés par le moulin électrique pour obtenir des poudres fines.

### Un couteau à lame fixe

Son usage sera de couper, récolter et hacher des feuilles, des rameaux, mais surtout de prélever et refendre du bois, en faire des copeaux ou des poudres en grattant écorces et bois.

### Une scie pliante de type égoïne

Elle complétera le couteau pour prélever du bois plus facilement et plus proprement.

### Une lime ou une râpe à bois

Vous les utiliserez pour gratter les bois, bois gras et écorces afin d'en faire une poudre grossière que vous pourrez ensuite passer au moulin.

### Une boîte en métal et du vieux tissu de coton

Pour réaliser votre charbon, de vieilles boîtes à thé ou à bonbons font très bien l'affaire. Le tissu doit être en fibres naturelles, coton, lin ou chanvre, idéalement à mailles serrées et gaufrées.

### Un cône métallique

On en trouve dans le commerce pour réaliser parfaitement des cônes de poudre. On peut aussi en réaliser en recyclant des bouchons de stylo.

### Des brûle-encens, encensoirs...

Soit ils seront faits maison (voir page [XXX](#)), soit ils proviendront du commerce, d'un artisan forgeron ou potier... Ils devront être pratiques, bien pensés, ergonomiques, avec un fond plat et un léger rebord mais pas trop profonds, donc accessibles pour allumer l'encens, solides et supportant bien la chaleur de la braise. Pensez d'ailleurs à un support comme une soucoupe en terre cuite, un dessous-de-plat esthétique, une petite plaque de bois... pour isoler le porte-encens du meuble où il sera posé. Votre porte-encens peut aussi être un beau galet plat ou creux découvert au bord d'une rivière, un morceau de tuile poli par la mer... Vous cultivez ainsi l'art de retrouver votre âme d'enfant, de vous émerveiller en allant explorer des coins de nature.





Charbon de pâte à papier.



Fibres en cours de combustion dans une boîte métallique.



Charbon de coton.

Le bocal permet que le mixeur plongeur n'envoie pas de la bouillie tout autour. Enlevez le trop-plein d'eau en passant l'ensemble dans une passoire. Vous obtenez alors une sorte de pâte molle ressemblant à du fromage blanc avec laquelle, une fois essorée entre vos mains, vous allez confectionner de petits « cubes » de pâte bien comprimée entre vos doigts d'environ 1 centimètre d'épaisseur minimum et 2 centimètres de côté. Laissez-les sécher le temps nécessaire, puis utilisez-les comme matière première pour la réalisation de charbon.

L'avantage du papier journal fin et de basse qualité est que l'on n'est pas obligé de faire une bouillie avec le mixeur plongeur, ce qui permet de gagner du temps.

Une fois les charbons réalisés, ils se conservent très longtemps si vous les gardez, comme les autres éléments qui entrent dans la composition des encens, à l'abri de l'humidité dans une boîte hermétique.

Enfin et surtout, ils s'allument facilement, parfois avec une simple étincelle, voire avec une bonne loupe et les rayons chauds du soleil, même si la flamme d'un briquet convient aussi très bien.

Tous ces charbons sont donc un succédané très efficace aux charbons à encens commerciaux. Notez que tous les encens testés dans ce livre l'ont été sur ces types de charbon.

## Réaliser son charbon

### Matériel

- Une boîte métallique de type boîte à thé, à pastilles pour la gorge ou à bonbons...
- Des fibres 100 % végétales telles que du tissu de coton, de lin, de chanvre, ou des fibres végétales de bois en décomposition de feuillus (chêne, érable, frêne...) ou de résineux (pin, épicéa, sapin...), ou encore des cubes secs de pâte à papier...
- Un feu en extérieur (petit feu de bois, barbecue...) ou en intérieur, mais dans ce cas fermé, comme un poêle à bois, pour ne pas être gêné par les odeurs et fumées, très désagréables.





Le bâton est bien droit, le bois bien calé, le couteau tenu à l'horizontale.



Le morceau d'écorce est tenu bien à plat sur une surface horizontale, pour venir râper avec le couteau et extraire la poudre.

Pour finir, le mortier ou le moulin manuel peuvent aider à obtenir une poudre plus fine, mais cela dépend de la structure du bois. Nous, nous utilisons souvent les frisottis tels quels sur un charbon.

Enfin, l'écorce de bouleau représente un cas particulier. Elle devra être posée bien à plat entre deux doigts écartés, sur un support stable, comme une planche à découper par exemple. Avec votre autre main, venez gratter du tranchant de la lame la partie externe de l'écorce, comme pour gratter un ticket gagnant de jeu, et ainsi réaliser une « poudre de bois ».



Frisottis de bois gras

Notez bien que cette poudre d'écorce est très chargée en bétuline, une essence naturelle qui s'enflammera facilement sous l'action d'une flamme, donc là encore la poudre seule déposée sur un charbon maison est le meilleur moyen d'optimiser les saveurs de cet encens.

On pourra aussi utiliser tout simplement des bandelettes d'écorce de bouleau directement sur la flamme, à la manière du papier d'Arménie.

## La combustion des poudres

L'encens sous forme de poudre peut être allumé de deux manières. La première consiste à faire un petit monticule avec ses doigts ou en moulant de la poudre sèche à l'aide d'un cône en métal, par exemple. On allume alors avec une flamme le haut du tas de poudre.

La deuxième méthode consiste à allumer un charbon, puis à déposer dessus des pincées de poudre au fur et à mesure de la combustion. Nous allons développer tout ceci.

Voici les critères qui vont entrer en jeu pour vos nouvelles recettes :

- Odeur ;
- Combustion ;
- Objectif recherché, comme la détente, la purification, une action sur tel ou tel organe, etc. ;
- Usages traditionnels ;
- Effets au niveau énergétique ;
- Autre ? Sûrement !

Il est intéressant de les tester avec des amis pour avoir leurs avis, mais aussi de laisser les choses se décanter, se poser, afin de revenir dessus avec un regard neuf, plus frais... peut-être plus neutre aussi.

Toutes les recettes ci-après ont été testées sur charbon.

## Les recettes

Voici quelques recettes afin que vous découvriez qu'il est possible, suivant les associations et les dosages, de sublimer le parfum d'une résine, d'une plante... et de les conjuguer en synergie ou de créer un équilibre entre leurs propriétés.



## Catitu

- 1 dose de mélilot blanc ou officinal
- 1 dose de lavande vraie ou d'une autre lavande
- 1 dose d'aiguilles mortes de pin sylvestre

**Odeur :** Douce, vanillée, un peu épicée.

**Effets :** Apporte une légère détente, relaxation, joie, chaleur et en même temps fraîcheur.

### *Variante 1 :*

- 2 doses de mélilot blanc ou officinal
- 2 doses de lavande vraie ou d'une autre lavande
- 1 dose d'aiguilles mortes de pin sylvestre

**Effets :** Apporte une note beaucoup plus terrestre.

### *Variante 2 :*

- 2 doses de mélilot blanc ou officinal
- 2 doses de lavande vraie ou d'une autre lavande
- 2 doses d'aiguilles mortes de pin sylvestre
- 1 dose de résine de pin sylvestre

### *Variante 3 :*

- 2 doses de mélilot blanc ou officinal
- 2 doses de lavande vraie ou d'une autre lavande
- 2 doses d'aiguilles mortes de pin sylvestre
- 1 dose de résine de pin sylvestre
- 2 doses de pétales de rose (lui confère un côté très féminin)



## Siyotanka

- 1 dose de feuilles de cyprès de l'Arizona
- 1 dose de feuilles de thuya occidental
- 1 dose de résine d'épicéa

**Odeur :** Fraîche.

**Effets :** Neurotonique, procure à la fois détente et dynamisme.

**Variante :**

- 1 dose de feuilles de cyprès de l'Arizona
- 1 dose de feuilles de thuya occidental
- 1 dose de résine d'épicéa
- 1 dose d'écorce de bouleau verruqueux ou d'un autre bouleau

## Solstice d'été

- 1 dose de bois de genévrier cade
- 1 dose de lavande vraie ou d'une autre lavande
- 1 dose de millepertuis perforé
- 1 dose d'aiguilles mortes de pin sylvestre

**Odeur :** Épicée et fraîche.

**Effets :** En cas de baisse de moral durant l'hiver ou en fin d'hiver quand le manque de lumière agit sur le psychisme. Énergie très solaire, chaude et lumineuse. Remonte l'énergie, l'enthousiasme, apporte de la joie.

**Variante :**

On peut ajouter une dose de résine de mélèze ou de cyprès de Lambert, pour un effet plus éthéré.

## Spécial rituel de fumigation

- 4 doses d'eucalyptus globuleux
- 1 dose de romarin
- 1 dose de sauge officinale ou blanche
- 2 doses de laurier-sauce
- 2 doses de résine d'épicéa

**Odeur :** Fraîche, aromatique.

**Effets :** Frais, stimulant, purifie les lieux et les personnes.

**Variante :**

On peut remplacer la résine d'épicéa par celle du pin ou du sapin, les effets sont sensiblement différents.

Création de recettes en cours dans l'atelier.



## Tableau synoptique des plantes et parties utilisées

Nom commun de la plante	Famille	Genre	Espèce
Armoise commune	Astéracées	<i>Artemisia</i>	<i>vulgaris</i>
Aspérule odorante	Rubiaceées	<i>Galium</i>	<i>odoratum</i>
Benoîte urbaine	Rosacées	<i>Geum</i>	<i>urbanum</i>
Bouleau verruqueux	Bétulacées	<i>Betula</i>	<i>pendula</i>
Cèdre de l'Atlas	Pinacées	<i>Cedrus</i>	<i>atlantica</i>
Chêne pédonculé, chêne sessile, chêne pubescent, chêne vert et chêne kermès	Fagacées	<i>Quercus</i>	sp.
Cyprès de Lambert	Cupressacées	<i>Cupressus</i>	<i>macrocarpa</i>
Cyprès de l'Arizona	Cupressacées	<i>Cupressus</i>	<i>arizonica</i>
Épicéa	Pinacées	<i>Picea</i>	<i>abies</i>
Eucalyptus globuleux	Myrtacées	<i>Eucalyptus</i>	<i>globulus</i>
Flouve odorante	Poacées	<i>Anthoxanthum</i>	<i>odoratum</i>
Genévrier cade	Cupressacées	<i>Juniperus</i>	<i>oxycedrus</i>
Genévrier commun	Cupressacées	<i>Juniperus</i>	<i>communis</i>
Laurier-sauce	Lauracées	<i>Laurus</i>	<i>nobilis</i>
Lavande vraie	Lamiacées	<i>Lavandula</i>	<i>angustifolia</i>
Mélèze commun	Pinacées	<i>Larix</i>	<i>decidua</i>
Mélilot blanc et mélilot officinal	Fabacées	<i>Trigonella</i>	sp.

Partie utilisée								Période de cueillette
Écorce	Racine	Bois	Feuilles / tiges	Fleurs	Résine	Semences / fruits	Bourgeons	
			×			×		D'avril à octobre
			×	×				Avril-mai
	×							D'octobre à avril
×								Toute l'année
		×			×			Toute l'année
×								Toute l'année
					×	×		Toute l'année
			×			×		Toute l'année
			×		×			Toute l'année
			×					D'avril à juillet
×		×	×			×		Toute l'année ; fruits fin d'été
×		×	×			×		Toute l'année ; fruits fin d'été
			×					Toute l'année
				×				De juin à août
					×			Toute l'année
			×	×				De mai à septembre